**Беседа на тему: ЗОЖ для учащихся начальной школы «Скажем НЕТ курению»**

**Цель:** пропагандировать здоровый образ жизни.
**Задачи:**
1. Способствовать формированию знаний о вреде курения.
2. Воспитывать ответственность за свое здоровье и отрицательное отношение к курению.
3. Формировать осознанное отношение к последствиям вредных привычек;

**Ход беседы**

- Здравствуйте! – ты скажешь человеку.
- Здравствуй! – улыбнется он в ответ,
И, наверно, не пойдет в аптеку,
И здоровым будет много лет.
- А что же значит простое, обыкновенное слово "здравствуйте"?
У каждого слова есть своя тайна, история его происхождения. И мы сейчас с вами приоткроем эту тайну, и узнаем, когда впервые появилось это слово.
В очень далекие времена, когда жили пещерные люди: у них не было слов ни "здравствуйте", ни "до свидания". Но однажды они заболели и никак не могли выздороветь, и тот, кто был у них вместо врача (потому что настоящих врачей тогда не было), сказал им: «Вы болеете оттого, что не желаете друг другу здоровья. Разве может быть здоровым человек, если ему никто не желает здоровья?» Пещерные люди призадумались и решили говорить при встрече друг другу слово "Здравствуйте" - это значит будьте здоровы.
"Здравствуйте"- сказали они друг другу и сразу почувствовали себя лучше.
С тех пор люди здороваются друг с другом. Вот поэтому говорят, что слово "здравствуйте" - это волшебное слово, которое может помочь человеку в исцелении.
– Как вы считаете, а что такое здоровье?
(Учащиеся по очереди говорят, что для них значит это слово.)
– Всегда хорошее настроение, ничего не болит, хочется прыгать, играть и учиться, здоровые люди любят природу, видят мир красивым, не ленятся и т.д.
– что же такое здоровье?
Главный признак здоровья – долголетие.
– От чего зависит здоровье? (Дети перечисляют составляющие здоровья: спорт, закаливание, режим, правильное питание и т.д.)
**А что сильно вредит здоровью?** (курение, алкоголь, наркотики, пассивный образ жизни и др.)
– Сегодня я хотела бы предложить поговорить о вредной привычке – курении, подстерегающей любого человека на жизненном пути, иногда перечеркивающей всю его жизнь.
Почему курение мы относим к вредным привычкам? Вредная привычка – что это за привычка?
(Вредная привычка пагубно влияет на организм человека.)
Да, конечно, ни одна из плохих привычек не уносит столько здоровья, сколько курение.
Скажите ребята как вы понимаете данное высказывание?
Курить – здоровью вредить! Здоровье – не всё, но всё без здоровья ничто. Сократ .
Вы совершенно правы!Курящие люди наносят вред не только себе, но и окружающим. Никотин - сильнейший яд , который действует на нервную систему, пищеварение, на дыхательную и сердечно- сосудистую систему.
**Никотин убивает** : 1 капля – птицу 3-6 капель – лошадь 0,5 – 2 капель – собаку 0,01-0,08 гр.- человека
ЗАПОМНИ!
\* Курение загрязняет лёгкие.
\* Курение затрудняет проникновение кислорода в организм.
\* Курение затрудняет нормальную работу сердца, оно быстро изнашивается.
\* От курения желтеют зубы, появляется дурной запах во рту.
\* Каждая сигарета отнимает от 5 до 15 минут жизни.
По данным Всемирной Организации Здравоохранения: ЕЖЕГОДНО ОТ КУРЕНИЯ УМИРАЮТ 3 миллиона человек
И если жизнь важна
И вам она нужна,
Возьми друзей за руки и борись.
Труд, физкультура, и спорт – это наш девиз!
Здоровый образ жизни – это жизнь!
Здоровый образ жизни – наша жизнь!
Всем спасибо! Будьте здоровы и счастливы!